

**HUBUNGAN KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN  
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA  
PERMAINAN SEPAK BOLA MURID SD INPRES NO  
145 BUNGUNG - BUNGUNG DI KABUPATEN  
JENEPONTO**

*Oleh : Jusman*

*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, 2018*

**ABSTRAK**

**Jusman**, 2018. Hubungan antara kecepatan lari, kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "korelasional". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola pada dalam permainan sepakbola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto, (2) hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto, (3) hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto, dan (4) hubungan antara kecepatan lari, kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto.

Populasinya adalah seluruh Murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto. Sampel yang digunakan adalah Murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan cara *purposive sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis koefisien korelasi Pearson *product moment* ( $r$ ), analisis regresi dan analisis korelasi ganda ( $R$ ) melalui program SPSS 20.00 pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) ada hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola pada dalam permainan sepakbola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto dengan koefisien korelasi sebesar 0,782, (2) ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto dengan koefisien korelasi sebesar 0,874, (3) ada hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto dengan koefisien korelasi sebesar 0,710, dan (4) ada hubungan antara kecepatan lari, kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto dengan koefisien korelasi sebesar 0,867.

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga khususnya masyarakat kabupaten jeneponto, olahraga mereka anggap sebagai salah satu pekerjaan khusus, sebagai tontonan, rekreasi, mata pencaharian, kesehatan maupun budaya. Salah satu cabang olahraga yang saat ini sangat diminati oleh seluruh lapisan masyarakat jeneponto adalah olahraga permainan sepak bola, permainan ini disukai oleh banyak orang baik itu anak-anak maupun orang dewasa hal ini dibuktikan dengan munculnya tim-tim baru pada setiap desa dan kecamatan, selain itu ini juga dibuktikan dengan adanya lapangan sepak bola hampir di setiap desa

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer dan di gemari oleh seluruh murid SD Inpres No 145 Bungung-bungung. Perkembangan sepakbola semakin pesat sehingga tidak hanya laki-laki yang bermain sepakbola, bahkan sekarang sepakbola juga dimainkan oleh kaum wanita.

Dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang

olahraga yang di prioritaskan untuk di bina. Untuk mendukung kegiatan sepakbola, maka para ahli sepakbola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar bermain sepakbola, yang harus dikuasai oleh pemain/murid.

Seperti pada murid SD Inpres No 145 Bungung-bungung Kabupaten Jeneponto mereka telah mempelajari sepakbola sejak kelas 4, dalam materi Pendidikan Jasmani, sepakbola merupakan salah satu olahraga yang murah dan di sukai seluruh murid SD Inpres No 145 Bungung-bungung. Permainan sepakbola bisa memberi suasana yang berbeda dari kegiatan olahraga di sekolah. Terlebih penting, karna sepakbola dapat menawarkan pengalaman gerak dan ciri-ciri fisik serta gerak yang penting untuk perkembangan anak serta menjadi landasan bagi cabang-cabang olahraga lain.

Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi serta merupakan permainan tim, oleh karna itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang dipenuhi oleh setiap keseblasan yang menginginkan kemenangan. di samping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula. Menitik beratkan pada sekolah-sekolah dengan masalah pembinaan khususnya pendidikan olahraga memang sangat tepat, sekolah adalah tempat anak berkembang secara positif untuk menjadi manusia yang bertanggung jawab dan mandiri. Sekolah merupakan tempat anak di bimbing dan dilatih agar dapat memiliki mental, fisik yang kuat, tampil dan cekatan. Akan

halnya jika cabang olahraga sepakbola di perkenalkan di sekolah-sekolah agar merupakan modal dasar untuk mengembangkan prestasi di masa yang akan datang, sebab prestasi maksimal menuntut kesempurnaan teknik yang sempurna di peroleh dari teknik dasar yang benar.

Kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga nomor-nomor lari jarak pendek, olahraga bela diri, dan olahraga permainan.

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara efektif, cepat dan tepat, sambil berlari dalam keadaan penuh (dengan sekuat tenaga)

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi.

Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki bertujuan melewati lawan, mencari kesempatan untuk memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus kedepan melainkan menghadapi lawan dengan jarak yang cukup dekat dan rapat.

#### **TINJAUAN PUSTAKA**

Tinjau pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori dalam melakukan suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan merupakan pernyataan dasar yang diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berfikir yang nantinya menjadi acuan dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap masalah penelitian ini. Dengan demikian hal-hal yang akan

dikemukakan dalam tinjau pustaka tersebut adalah sebagai berikut:

##### **a. Hakikat Permainan Sepakbola Secara Umum**

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dalam pelaksanaannya memakan waktu 2 x 45 menit. Selama waktu satu setengah jam atau 2 x 45 menit itu pemain yang dituntut untuk senantiasa bergerak atau melakukan berbagai jenis gerakan seperti berlali sambil menggiring bola, menendang bola, melompat dan terkadang bertabrakan dengan pemain lawan.

Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kemasukan bola keluar sebagai pemenang. (Putra, 2017: 8)

(Sucipto dkk, 2000: 7). Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumnya.

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola” Muhajir (Dalam Gilang Risa Arya Putra, 2017:8). Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota tubuhnya kecuali lengan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengan dan kaki. Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan

yang paling populer di dunia. Sepakbola mampu menembus berbagai kalangan masyarakat yang memiliki batas etnis, budaya, dan agama. Olahraga sepakbola berkembang pesat dikalangan masyarakat karena permainan ini dapat dimainkan oleh anak-anak, orang dewasa, dan orang tua. Maka dari itu sepakbola saat ini merupakan olahraga yang paling memasyarakat di Indonesia karena hampir semua kalangan memainkan permainan ini.

#### **b. Hakikat Permainan Sepakbola Untuk Murid Sekolah Dasar**

Pengertian sepakbola untuk murid sekolah dasar adalah permainan sepakbola yang telah di modifikasi sedemikian rupa dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar, dan sebagai upaya mengembangkan orang dan pembinaan usia dini. Modifikasi yang dilakukan adalah sebagai cara untuk mempermudah agar murid Sekolah Dasar dapat lebih muda bermain sepakbola sesuai dengan usia dan keterampilannya. Permainan sepakbola di Sekolah Dasar lebih di kenal sebagai permainan sepakbola mini, hal tersebut karena dalam aturan yang telah disepakati oleh departemen pendidikan semua sarana dan prasarana dapat dikategorikan lebih simpel atau diperkecil. Menurut Kemendiknas, (Dalam Gilang Riza Arya Putra 2017:9), permainan sepakbola untuk murid Sekolah Dasar adalah permainan sepakbola yang di pertandingkan untuk anak Sekolah Dasar, dengan peraturan-peraturan sebagai berikut:

##### **1) Peraturan Permainan**

Peraturan permainan pertandingan sepakbola Sekolah Dasar adalah peraturan permainan yang

berpedoman pada peraturan yang ditetapkan oleh FIFA atau PSSI.

##### **2) Jumlah Pemain**

Jumlah pemain dari suatu tim yang akan melakukan pertandingan ditetapkan sebanyak 7 (tujuh) orang pemain utama yang berada dalam posisi permulaan (*starter/line up*) dengan 3 (tiga) orang pemain cadangan.

##### **3) Waktu Pertandingan**

Waktu pertandingan 2 x 20 menit dengan istirahat 5 menit.

##### **4) Ukuran lapangan dan bola**

Ukuran lapangan yang dipergunakan adalah ukuran lapangan normal dibagi 2 dengan ukuran sebagai berikut:

Panjang	: 60 meter
Lebar	: 40 meter
Tinggi gawang	: 2 meter
Lebar gawang	: 5 meter
Pinalti	: 9 meter
Ukuran bola	: nomor 4

#### **METODE PENELITIAN**

Metode merupakan cara atau teknik yang dipergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam suatu penelitian. Arah dan tujuan pengungkapan fakta atau kebenaran disesuaikan dengan yang ditemukan dalam penelitian untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Sugiyono (1991:86) mengungkapkan bahwa: metode merupakan cara yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk serangkaian hipotesis dengan

mempergunakan teknik serta alat bantu metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif.

### **1. Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini ada dua variabel yang terlibat yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi kedalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Variabel bebas yaitu:

- Kecepatan lari
- Kelincahan
- Keseimbangan

b. Variabel terikat yaitu:

- Kemampuan menggiring bola

### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2010:130). Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah keseluruhan murid SD Inpres No 145 Bungung-bungung Kabupaten Jeneponto dengan jumlah 305 murid.

### **2. Sampel**

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono 2012:120). Oleh karena jumlah populasi penelitian ini cukup banyak, sehingga perlu dibatasi dengan melakukan pemilihan terhadap seluruh populasi agar diperoleh jumlah sampel sesuai dengan kebutuhan sampel dalam penelitian ini.

Pemilihan sampel tersebut digunakan teknik purposive sampling yaitu menentukan sampel secara sengaja atau menentukan sendiri sampel yang akan diambil. subyek/sampel dalam penelitian ini adalah sampel tersebut berusia 11-12 tahun dan sudah mempelajari menggiring bola Sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 murid SD Inpres No 145

Bungung-bungung di Kabupaten Jeneponto.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Data empiris yang diperoleh melalui tes dan pengukuran yang terdiri atas: kecepatan, kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik dan statistik inferensial. Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

Berdasarkan analisis hubungan antara ketiga variabel bebas terhadap variabel terikat dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

Adapun penjelasan untuk memberikan kejelasan keterkaitan variabel-variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebagai berikut:

### **1. Pembahasan hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto**

Dari hasil pengujian hipotesis pertama dapat dikemukakan bahwa ada hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi ( $r$ ) 0,782 dengan tingkat probabilitas  $0,000 < \alpha 0,05$  yang dijelaskan melalui persamaan regresi  $\hat{Y} = 11,314 + 0,788X_1$ . Hasil ini menunjukkan makna bahwa kecepatan lari merupakan komponen fisik yang penting agar kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dengan baik dan benar.

Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada, maka komponen fisik yaitu kecepatan mendukung terhadap kemampuan melakukan perpindahan tempat dari suatu tempat ketempat yang lain dengan waktu yang singkat.

Kecepatan lari menjadi faktor penentu di berbagai cabang olahraga permainan dan sebagainya. Menghubungkan teori di atas dengan hasil penelitian ini maka sangat jelas bahwa kecepatan lari memiliki hubungan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Dalam permainan sepakbola, kecepatan di perlukan karna sangat menunjang untuk menguasai jalannya permainan, kecepatan merupakan dasar untuk mencapai kemampuan yang tinggi dalam menggiring bola. Kemampuan bermain sepakbola merupakan gerakan yang cukup kompleks karna kemampuan

bermain sepakbola merupakan gabungan dari berbagai unsur seperti gerakan berlari, mengontrol, menyentuh bola serta melihat situasi di lapangan. Kemampuan bermain sepakbola merupakan kemampuan membawa dengan kaki sambil berlari. Pemain juga dituntut untuk mengintegrasikan gerakan mendorong dan mengontrol bola serta gerakan berlari serta harus memiliki kecepatan dengan baik. Dengan mempunyai kecepatan yang baik, maka seorang pemain akan dapat melakukan kemampuan bermain sepakbola dengan baik pula. (Muslihuddin Muin 2017:48)

Kecepatan adalah kemampuan seorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda dan lain-lain. Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang merupakan modal dalam banyak hal yang berhubungan dengan gerak. Kecepatan ialah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. (Hasriadi 2017:44)

## **2. Pembahasan hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto**

Dari hasil pengujian hipotesis kedua dapat dikemukakan bahwa ada hubungan dengan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten

Jeneponto. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi ( $r$ ) 0,874 dengan tingkat probabilitas  $0,000 < \alpha 0,05$  yang dijelaskan melalui persamaan regresi  $\hat{Y} = -2,068 + 1,731X_1$ . Hasil ini menunjukkan bahwa keseimbangan merupakan komponen fisik yang penting agar kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dengan baik dan benar.

Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian sebelum yang sudah ada, maka komponen fisik yaitu keseimbangan mendukung kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi terhadap setiap perubahan posisi tubuh sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statik maupun dinamik. Dalam keseimbangan ini yang perlu diperhatikan adalah waktu refleks, waktu reaksi, dan kecepatan bergerak. Dan biasanya latihan keseimbangan dilakukan bersama dengan latihan kelincahan dan kecepatan, bahkan kelentukan. Oleh karena keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan stabilitas posisi tubuh dalam kondisi statik atau dinamik. Keseimbangan sangat erat hubungannya dengan komponen fisik yang sangat dibutuhkan pada saat menggiring bola, karena jika tidak memiliki keseimbangan yang baik, maka tentu tidak dapat menggiring dengan baik. Keseimbangan berarti kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh

secara tepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan. Oleh karena itu keseimbangan sangat penting dalam menentukan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. (Asriani. A (2017:45)

Keseimbangan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan keseimbangan dalam bergerak. Jadi keseimbangan adalah hal yang paling penting dalam berbagai cabang olahragapermainan sepakbola karna dalam cabang olahraga sepakbola banyak sekali teknik-teknik tinggi, sehingga membutuhkan keseimbangan yang baik pada setiap pemainnya. Dalam permainan sepakbola banyak sekali teknik-teknik gerakan-gerakan yang memiliki kesulitan tinggi, seperti menjaga keseimbangan dan menjaga kestabilan dalam bergerak selanjutnya. Olehnya itu seorang pemain yang tidak memiliki keseimbangan yang baik maka dalam bermain sepakbola akan tidak maksimal khususnya dalam menggiring bola. (Muslihuddin Muin 2017:50)

### **3. Pembahasan hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto**

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga dapat dikemukakan bahwa ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi ( $r$ ) 0,710 dengan tingkat probabilitas  $0,000 < \alpha 0,05$  yang dijelaskan melalui persamaan regresi nilai  $\hat{Y} = 29,325 + 0,157X_3$ . Hasil

ini menunjukkan bahwa keseimbangan merupakan komponen fisik yang penting agar kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dengan baik dan benar.

Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian sebelum yang sudah ada, maka komponen fisik yaitu kelincahan mendukung kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Jadi kelincahan adalah hal yang paling penting dalam berbagai cabang olahraga permainan, hal ini dikarenakan cabang olahraga khususnya cabang olahraga permainan sepakbola karna dalam cabang olahraga sepakbola banyak sekali teknik-teknik tinggi, sehingga membentuk kelincahan yang baik pada setiap pemainnya. (Muslihuddin Muin 2017:49)

Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. “karakteristik kelincahan yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh dan perubahan arah pada bagian-bagian tubuh”. Kelincahan menuntut seseorang untuk bisa merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan, maka dari itu kelincahan juga tergantung pada keadaan tubuh seseorang, seperti tinggi badan, umur, berat badan, usia, kelelahan dan jenis kelamin yang sangat berpengaruh pada kelincahan. Rangsangan terhadap pusat

syaraf sangat menentukan berhasil tidaknya suatu kelincahan, mengingat kondisi dan kecepatan merupakan unsur yang *urgen* bagi baiknya kelincahan. (Hasriadi 2017:45)

#### **4. Pembahasan hubungan antara kecepatan, kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto**

Dari hasil pengujian hipotesis keempat dapat dikemukakan bahwa ada hubungan antara kecepatan, kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto. Hal ini terlihat dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi ( $r$ ) 0.901 dengan tingkat probabilitas  $0,000 < \alpha$  0,05, yang dijelaskan melalui persamaan regresi nilai  $\hat{Y} = 6,039 + 0,327X_1 + 1,023X_2 + (-0,036X_3)$ . Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kecepatan, kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto.

Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu sehingga komponen fisik yaitu kecepatan, kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dapat lebih maksimal. Seorang pemain yang memiliki kedua kemampuan fisik tersebut dan menguasai tehnik dribbel dengan baik tentu dengan sendirinya mampu melakukan aktivitas dribbel yang jauh



lebih baik.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkat atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, Kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat sedangkan Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi terhadap setiap perubahan posisi tubuh sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa lari yang cepat, tubuh yang lincah dan keseimbangan yang kuat yang dimiliki seorang pemain secara terpadu akan semakin baik dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola. Dalam permainan sepakbola saat menggiring bola sangat diperlukan ketiga unsur, yaitu kecepatan, kelincahan dan keseimbangan. Hal ini disebabkan menggiring bola dilakukan dengan cara gerakan-gerakan mengubah arah kesegala posisi baik kiri kanan, kedepan ataupun membalik secara cepat dalam keadaan berlari tanpa perlu lagi melihat terus posisi bola berada dan dengan dukungan keseimbangan yang kuat mampu mempertahankan posisi badannya dengan baik dalam keadaan apapun. Dari ketiga unsur fisik tersebut, dalam pelaksanaan menggiring bola dapat dilakukan dengan baik dan terarah untuk menghasilkan sasaran yang ingin dicapai diantaranya pemain mampu mengembangkan teknik individu melewati lawan serta membebaskan kawan dari penjagaan yang ketat.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dalam bab IV, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan uraian pembahasan yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto dengan koefisien korelasi sebesar 0,782
2. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto dengan koefisien korelasi sebesar 0,874
3. ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto dengan koefisien korelasi sebesar 0,710
4. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari, kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten

Jeneponto dengan koefisien korelasi sebesar 0,905.

### Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada atlet sepakbola agar selalu memperhatikan dan melatih diri dan membekali diri mengenai pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan kemampuan fisik seperti kecepatan lari, kelincahan dan keseimbangan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.
2. Kepada pembina, guru olahraga maupun pelatih sepakbola, direkomendasikan bahwa kiranya dalam upaya meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, hendaknya perlu memperhatikan unsur-unsur kecepatan lari, kelincahan dan keseimbangan.
3. Bagi siapa saja yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel lain yang relevan dengan penelitian ini agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk memperkaya khasanah disiplin ilmu keolahragaan, khususnya dalam upaya meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ade F,I 2017.*Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 Tahun. Skripsi* : UNY
- Arikunto Suharsmi, 2010. *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktek. Jakarta: PT. Rineka cipta.*
- Asriani A. 2017. *Hubungan Daya Ledak Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. Skripsi. UNM Makassar*
- Bahrudin. 2008. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII. Jakarta: PT Galaxy Puspa Mega.*
- Bompa .Tudor O, 1999. *Theory And Methodologi Of Training. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing*
- Chasan Ulumuddin dkk 2017. *Buku Pendamping Penjas Orkes Untuk SD/MI Kelas V. Gumpang: Karta Sura.*
- Chasan Ulumuddin dkk 2017. *Buku Pendamping Penjas Orkes Untuk SD/MI Kelas VI. Gumpang: Karta Sura.*
- Engkos Kosasih. 1994. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga.*
- Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII. Jakarta: Ganeca Exact.*

- Gilang Riza Arya Putra 2017. *Survei Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putera Usia 10-12 Tahun Di Sd Muhammadiyah Siraman. Skripsi* :UNY.
- Halim Nur Ichsan. 2009. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Badan penerbit UNM Makassar
- Hasriadi. 2017. *Hubungan Antara Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada permainan Sepakbola.Skripsi*. UNM Makassar
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Iswandi F,A. 2017. *Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. Skripsi*: UNY.
- Kementrian Pendidikan Nasional. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Moeloek Dangsina dalam Suharjana Fredericus, *Proceeding Seminar Olahraga Nasional III Dalam Rangka Dies Natalis FIK UNY*, 2010.
- Muslihuddin Muin. 2017. *Hubungan Kecepatan, Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. Skripsi*. UNM Makassar
- Putra, G,R,A. 2017. *Survei Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putera Usia 10-12 Tahun Di Sd Muhammadiyah Siraman. Skripsi* :UNY.
- Rahantoknam. BE. 1988. *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud. Diejen. Dikti
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan menengah.
- Sugiyono, 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Penerbit Alfabeta Bandung.